

PEMBERIAN REBUSAN DAUN MINT UNTUK MENGATASI NAUSEA PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DENGAN *MORNING SICKNESS*

¹ Elly Widyastuti, ² Retno Lusmiati Anisah

^{1,2} Akper Alkautsar Temanggung

Email ellywidya90@gmail.com, retno30kusuma@gmail.com

email korespondensi : retno30kusuma@gmail.com,

ABSTRAK

Latar Belakang. Kehamilan adalah suatu proses berkelanjutan dari ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan proses embrio (janin) yang berkembang, Secara umum tanda-tanda wanita sedang hamil antara lain *amenore*, mual dan muntah (*morning sickness*), perut kembung, mudah lelah, perubahan pada payudara, berat badan naik, indra penciuman lebih sensitif, dan perubahan nafsu makan. Tindakan keperawatan yang digunakan untuk mengatasi *nausea* meliputi memberi tahu klien untuk sedikit makan tapi sering dan tindakan non farmakologi yaitu minuman rebusan daun mint dan edukasi pengetahuan kepada keluarga **Metode.** Jenis penelitian ini adalah menggunakan penelitian studi kasus. **Hasil.** Terdapat penurunan *nausea* yang dialami ibu hamil dari semula mual 100% dan muntah 50% menjadi mual 50% dan muntah 0%. **Kesimpulan.** Pemberian rebusan daun mint efektif untuk mengobati mual muntah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester pertama.

Kata kunci : Ibu Hamil, Morning Sickness, Nausea

ABSTRACT

Background. Pregnancy is an active process that begins with ovulation, conception, nidation, implantation and the process of developing the embryo (fetus). Common signs of a pregnant woman include amenorrhea, nausea and vomiting (*morning sickness*), flatulence, fatigue, breast changes, weight gain, increased sense of smell, and changes in appetite. Actions used to treat nausea include telling clients to eat little but often and non-pharmacological actions, namely drinking mint leaves and disseminating knowledge to families. **Method.** This type of research uses case study research. **Results.** There was a decrease in nausea experienced by pregnant women from 100% nausea and 50% vomiting to 50% nausea and 0% vomiting. **Conclusion.** Giving a decoction of mint leaves is effective in overcoming nausea and vomiting that is felt by pregnant women in the first trimester.

Keywords: Pregnant Women, Morning Sickness, Nausea

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses berkelanjutan dari tahapan ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi dan proses embrio (janin) yang berkembang. Secara umum tanda-tanda wanita sedang hamil antara lain *amenore*, mual dan muntah (*morning sickness*), perut kembung, mudah lelah, perubahan pada payudara, berat badan naik, indra penciuman lebih sensitif, dan perubahan nafsu makan. *Morning sickness* terjadi karena produksi hormon estrogen dan hormon progesterone meningkat dan terjadi ketidakseimbangan pada tubuh sehingga kondisi ibu terganggu dan menyebabkan adanya keluhan berupa mual dan muntah. (Bobak, 2015). *Nausea* merupakan gejala timbulnya rasa kurang nyaman di area belakang tubuh seseorang, lambung, dan atau tenggorokan yang bisa menyebabkan mual dan muntah. (PPNI, 2017).

Tindakan medis yang bisa diberikan untuk pasien yang mengalami *morning sickness* meliputi membantu klien untuk mengenal apa itu *morning sickness*, penyebab dan cara penanganan pada *morning sickness*. Tindakan keperawatan yang digunakan untuk mengatasi *nausea* meliputi memberi tahu klien untuk sedikit makan tapi sering dan tindakan non farmakologi yaitu minuman rebusan daun mint dan edukasi pengetahuan kepada keluarga (Rofi'ah, 2019).

Daun mint bisa untuk memperbaiki aliran empedu sehingga tubuh dapat mencerna lemak serta menjadikan otot perut rileks dan bisa juga untuk

menenangkan kejang di bagian perut. Hal itu menjadikan kondisi muntah dan mual yang diakibatkan adanya kontraksi otot perut bisa mereda dengan konsumsi Daun mint (Arumsari,2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini studi kasus, yang memfokuskan pada upaya mengatasi masalah *Nausea* melalui pemberian Daun mint yang direbus untuk ibu hamil trimester ke-1 dan mengalami *morning sickness*.

Metode pengumpulan data yang dilakukan, yaitu

1. Wawancara merupakan suatu cara mengajukan pertanyaan secara formal dan sesuai urutan wawancara
2. Observasi dan pemeriksaan fisik dapat mengobservasi tingkat mual pada ibu hamil dengan *morning sickness*.

Penelitian ini menggunakan instrumen kusioner untuk wawasan dan format observasi. Penelitian ini menggunakan instrumen:

1. Format pengkajian ibu hamil dengan *morning sickness*
2. Format pengkajian *Nausea* pada ibu hamil dan INVR (*Index Nausea Vomitting and Retching*) dari Rhodes & McDaniel.
3. Lembar Evaluasi Output / Luaran Tingkat Nausea
4. SOP (*Standar Operating Procedure*) pemberian minuman rebusan daun mint.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1 Pengkajian *Morning Sickness*

Pernyataan	Sebelum				Sesudah			
	Responden 1		Responden 2		Responden 1		Responden 2	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Mual	√		√			√	√	
Muntah		√	√			√		√
Rasa pahit dimulut	√		√			√		√
Asam dimulut	√		√			√		√
Nafsu makan kurang	√		√			√		√
Pucat	√		√			√		√

Dari tabel 1, didapatkan bahwa sebelum diintervensi responden 1 83,3% mengalami morning sickness sedangkan responden 2 100% mengalami morning sickness. Setelah dilakukan intervensi, didapatkan terdapat 0% tanda morning sickness pada responden 1 dan 1,7% pada responden 2.

Tabel 2. Pengkajian Nausea berdasarkan PPNI 2018

Pernyataan	Sebelum				Sesudah			
	Responden 1		Responden 2		Responden 1		Responden 2	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Merasa asam dimulut	√		√			√		√
Sensasi panas/dingin	√		√			√		√
Sering menelan	√		√			√		√
Saliva meningkat	√		√			√		√
Diaphoresis	√		√			√		√
Takikardia		√		√		√		√
Pupil dilatasi		√		√		√		√

Tabel 3. Pengkajian Nausea dengan INVR

Pernyataan	Ny. S	Ny. S
Dalam 12 jam terakhir, saya merasa mual atau rasa tidak enak pada perut sebanyak... kali	3	4
Nilai	2	2

Keterangan :

- | | | |
|--|---|--|
| Dalam 12 jam terakhir, saya merasa mual atau rasa tidak enak pada perut sebanyak....kali | 0 | Jika ibu tidak merasakan mual atau sakit perut. |
| | 1 | Jika ibu merasakan mual atau sakit perut 1 -2 kali |
| | 2 | Jika ibu merasakan mual atau sakit perut 3-4 kali |
| | 3 | Jika ibu merasakan mual atau sakit perut 5-6 kali |
| | 4 | Jika ibu merasakan mual atau sakit perut sebanyak 7 kali atau lebih. |

Sumber : Rhodes & MC Daniel,2004 dalam Aida,2018

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 dan 3 bisa dipahami bahwasanya dalam pengkajian masalah nausea dari kedua pasien sebagian besar mengacu pada kriteria pasien nausea pada *morning sickness*. Pada responden 1 86% terdapat masalah, dan pada responden 2 terdapat masalah 86%. Setelah dilakukan intervensi, terdapat masalah 0% pada kedua responden.

Berdasarkan tabel 1, 2 dan 3 bisa ditarik kesimpulan bahwasanya rebusan daun mint efektif digunakan untuk menurunkan tingkat nausea yang dialami oleh ibu hamil. Daun mint bisa untuk memperbaiki aliran empedu sehingga tubuh dapat mencerna lemak serta menjadikan otot perut rileks dan bisa juga untuk menenangkan kejang di bagian perut. Hal itu menjadikan kondisi muntah dan mual yang diakibatkan adanya kontraksi otot perut bisa mereda dengan konsumsi Daun mint. Daun mint dapat juga diminum dengan menggunakan teh, diminum dijadikan teh ataupun dimakan dijadikan perment. Terdapat kandungan minyak astiri yakni Menthol dalam Daun mint dan berfungsi menjadi anestesi ringan yang dapat menurunkan tingkat kejang pada perut atau kram perut serta mempunyai fungsi karminatif dan juga antipasmodik yang bekerja di bagian usus halus di saluran pencernaan Gastrointestinal yang dapat mengobati dan meredakan muntah mual serta menjadikan sistem pencernaan lebih lancar. (Arumsari,2019).

Hal ini sesuai dengan penelitian dari penelitian dari Siwi Wulandari

(2020) menyatakan bahwa pada ibu hamil penderita mual muntah berat sebanyak 7 orang setelah dilakukan intervensi pemberian rebusan daun mint menjadi 3 orang yang masih mengalami mual muntah ringan.

Studi dari Azizah dkk(2019) terdapat efek dari diberikannya air dari Daun mint yang direbus untuk meredakan muntah mual ibu mengandung trimester ke-1 di mana frekuensi muntah mual sebelum diberikan air yaitu muntah 3 hingga 10 kali satu hari dan sesudah diberikan air dari Daun mint mengalami penurunan hingga 1-4 kali

Cara untuk melakukan tindakan pemberian air rebusan daun mint adalah Siapkan 3-5 lembar Daun mint yang segar dan cuci hingga bersih daun tersebut agar tidak menyisakan kotoran didunnya, lalu masukkan 2 cangkir (400 ml) air kedalam panci , saat air mendidih, masukkan hangat dan bisa ditambahkan gula sesuai daun mint hingga menyisakan 1 cangkir (200 ml), dan masak selama 10 menit, lalu tuangkan air rebusan daun mint kedalam cangkir, tunggu hingga selera.

KESIMPULAN

Pada akhir intervensi didapatkan bahwa tingkat nausea yang dialami oleh kedua responden menurun dari cukup meningkat. Sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwasanya pemberian rebusan daun mint efektif dalam mengatasi mual muntah yang dirasakan oleh ibu mengandung trimester ke-1.

DAFTAR PUSTAKA

- Arumsari, Katrien; Siti Aminah; dan Nurrahman. 2019. Aktivitas Antioksidan Dan Sifat Sensoris Teh Celup Campuran Bunga Kecombrang, Daun Mint Dan Daun Stevia. Jurnal Pangan dan Gizi Vol.9 No.2, Tahun 2019, Hal 79-93.
- Bobak, Lowdwermlk, Jasen. 2015. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC . 2005. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC
- PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia
- PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1. Jakarta : Persatuan Perawat Indonesia
- PPNI. 2018. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Rofi'ah, S. (2019). *Studi Fenomologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. Jakarta: Salemba Medika.